

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 36.3

09-09-2021

Denne udgave af Frivilligportalens Nyhedsbrev er alene sendt til frivillige i distrikt 02, 03, 04 og 05.

### **Motionsboldspil - Kursus i Grindsted d. 30/9**

Der er stadig ledige pladser! Gå ikke glip af kurset, som giver inspiration til boldaktiviteter for alle ældre.

Motionsboldspil er sjovt, det er en god måde at træne på, og det giver socialt fællesskab.

Et godt skridt på vejen til at komme i gang med boldspil er netop at deltage på kurset – og blive klædt godt på til at opgaven.

Spillene kan tilpasses så alle kan være med – også siddende på en stol. Boldspil kan tilrettelægges som en selvstændig aktivitet, eller det kan kombineres med fx gymnastik og styrketræning.

Kurset er for både nye frivillige og frivillige, der allerede har en motionsaktivitet, som gerne vil inddrage bolden mere i deres aktivitet.

Du må meget gerne videreformidle en opfordring om at være med på kurset til motionsfrivillige i din lokalafdeling. Frist for tilmelding er d. 19/9.

Har du spørgsmål til kurset, så er du velkomne til at kontakte Sundheds- og idrætskonsulent Tina Jensen, mail: [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk) tlf.: 3396 8817

***Læs mere og tilmeld dig her***

